

# ASÍ ES MI INSPIRACIÓN

Calendario de noviembre

St. Johns Town Center



## ¡Enfócate en lo positivo!

La familia, los amigos, la salud, la felicidad... esas son algunas de las cosas verdaderamente importantes. El tener todo eso como prioridad hace la vida más placentera.

## ¡Dale un vistazo a nuestros eventos más destacados!

### Apreciación de los miembros

Sábado, 11/9

10 AM-1 PM



Permítanos mostrarle cuánto apreciamos tenerlo como miembro. ¡Disfruta de entretenimiento, exámenes de salud, terapia de masajes, obsequios y más! Siéntase libre de traer amigos.

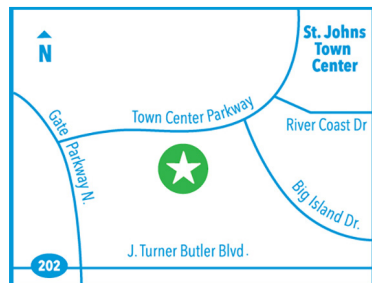
### Vacunas con Walgreens

11/9, 11/14, & 11/23

10 AM-1 PM



Obten la vacuna contra la influenza en uno de nuestros centros sin costo adicional. Reunete con un Farmaceutico de Walgreens y aprende como transferir tus recetas a su farmacia de manera.



### Florida Blue Center - St. Johns Town Center

4855 Town Center Pkwy.  
Jacksonville, FL 32246  
904-363-5870

Lunes a sábado, de 8 AM-7 PM Domingo de 12 PM- 6 PM

No necesita hacer cita.

[www.floridablue.com/centers](http://www.floridablue.com/centers)

Confirma tu asistencia a través de Facebook, Twitter o por Internet en [floridablue.com/events](http://floridablue.com/events)

¡Estamos abiertos los domingos durante el mes de noviembre!



### Clases de baile para adultos

¡Disfruta de una divertida clase de baile para moverte! Trae tus zapatos de baile y un amigo. Presentado por Monarch Ballroom.

11/8, 10 AM

### Comer sano para las fiestas

Presentación de los dietistas de Palm Valley. Aprenda información útil sobre cómo mantenerse saludable durante las vacaciones.

11/12, 12 PM

### Fit Club: Senior Fitness

Mejore el funcionamiento cardiovascular y mejore su sistema inmunológico.

Los miercoles at 3 PM

¡El período de inscripción abierta ya está aquí!

¡No espere, haga su cita hoy! El período de inscripción abierta es 11/1-12/15.

¡Vea el reverso de la página para más eventos!

# NOVIEMBRE

2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				<b>1</b> Seminario de Medicare (10 AM) Fit Club: HIIT Training (5:45 PM)	<b>2</b> Fit Club: Zumba (2 PM)
<b>4</b> Fit Club: Yoga (5:45 PM)	<b>5</b> Seminario de Medicare (10 AM) Fit Club: Tai Chi (5:45 PM)	<b>6</b> Taller avanzado sobre la Diabetes (10 AM) Fit Club: Senior Fitness (3 PM)	<b>7</b> Seminario de Medicare (10 AM) Fit Club: Yoga (5:45 PM)	<b>8</b> Lecciones de baile para adultos mayores presentadas por Monarch Ballroom (10 AM) Fit Club: HIIT Training (5:45 PM)	<b>9</b> Celebración de agradecimiento a los miembros (10 AM-1 PM) Vacunas con Walgreens (10 AM-1PM) Fit Club: Zumba (2 PM)
<b>11</b> Fit Club: Yoga (5:45 PM)	<b>12</b> Conversaciones con cuidado: control de porciones (11 AM) Comer sano para las fiestas (12 PM-1 PM) Fit Club: Tai Chi (5:45 PM)	<b>13</b> Taller avanzado sobre la Diabetes (10 AM) Fit Club: Senior Fitness (3 PM)	<b>14</b> Vacunas con Walgreens (10 AM-1PM) Biblioteca Pública Recursos Mayores (10 AM-12 PM) Seminario de Medicare (2 PM) Fit Club: Yoga (5:45 PM)	<b>15</b> Fit Club: HIIT Training (5:45 PM)	<b>16</b> Fit Club: Zumba (2 PM)
<b>18</b> Fit Club: Yoga (5:45 PM)	<b>19</b> Seminario de Medicare (10 AM) Fit Club: Tai Chi (5:45 PM)	<b>20</b> Taller avanzado sobre la Diabetes (10 AM) Fit Club: Senior Fitness (3 PM)	<b>21</b> Seminario de Medicare (2 PM) Fit Club: Yoga (5:45 PM)	<b>22</b> Fit Club: HIIT Training (5:45 PM)	<b>23</b> Vacunas con Walgreens (10 AM-1PM) Fit Club: Zumba (2 PM)
<b>25</b> Fit Club: Yoga (5:45 PM)	<b>26</b> Fit Club: Tai Chi (5:45 PM)	<b>27</b> Fit Club: Senior Fitness (3 PM)	<b>28</b> Centro cerrado ¡Feliz día de acción de gracias!	<b>29</b> Fit Club: HIIT Training (5:45 PM)	<b>30</b> Fit Club: Zumba (2 PM)